

Оглавление

.....

Предисловие Д. Ковпака	7
Правила независимости Альберта Эллиса. Предисловие Е. Ромек	10
Предисловие	16
Глава 1. Почему я уверен, что вы способны контролировать вашу тревогу, прежде чем она начнет контролировать вас.	19
Глава 2. Что такое тревога и как она поглощает вас	35
Глава 3. К счастью, в основном вы сами вынуждаете себя тревожиться и способны это прекратить	47
Глава 4. Иррациональные убеждения, вызывающие тревогу	59
Глава 5. Оспаривание иррациональных убеждений, создающих вашу тревогу	78
Глава 6. Использование рациональных утверждений	96
Глава 7. Позитивные визуализации и моделирование	103
Глава 8. Анализ затрат и выгод для контроля вашей тревоги ..	107
Глава 9. Обучающие методы для установления контроля над вашей тревогой.	111
Глава 10. Методы релаксации и когнитивного отвлечения	115
Глава 11. Методы рефрейминга	118
Глава 12. Как контролировать тревогу. Методы решения проблем	121
Глава 13. Безусловное самопринятие (БСП)	125

Глава 14. Как безусловное принятие других помогает контролировать тревогу.....	140
Глава 15. Рационально-эмоциональное воображение.....	157
Глава 16. Упражнения, которые избавят вас от стыда и помогут контролировать тревогу.....	163
Глава 17. Кардинальные способы борьбы с тревогой.....	176
Глава 18. Твердая вера в рациональные и самоподдерживающие убеждения.....	191
Глава 19. Юмор в борьбе с тревогой.....	199
Глава 20. Использование метода десенсибилизации	210
Глава 21. Терпимость к ситуациям, вызывающим тревогу	224
Глава 22. Использование вознаграждений для контроля за тревогой	230
Глава 23. Применение наказания для контроля над тревогой.....	237
Глава 24. Разыгрывание фиксированных ролей для установления контроля над тревогой	241
Глава 25. Биологические причины и прием лекарств	246
Глава 26. Эффективный способ контроля над тревогой.....	251
Глава 26. Как контролировать тревожные мысли: 104 рациональных правила.....	261
Глава 27. Шестьдесят два рациональных правила для контроля за тревогой и телесными реакциями на нее	288
Глава 28. Шестьдесят пять рациональных правил, чтобы избавиться от тревоги по поводу дискомфорта и иррациональных страхов.....	305
Об авторах	318